

6がつ ほいくえんきゅうしよくこんだてひょう



令和5年5月26日発行
牛久市保育課

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
1 /木	まるパン マカロニグラタン いんげんのおかかあえ こまつなスープ	丸パン/シチュールー マカロニ/米油/パン 粉/とうもろこし缶 /精白米/上白糖	牛乳/鶏肉/豆乳/か つお節/油揚げ/豚肉	たまねぎ/しめじ/に んじん/いんげん/こ まつな/ねぎ/ピーマ ン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう カレーおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 547 23.6 24.5 17.8 16.3 2.1 2.3
2 /金	ちゅうかどん (むぎいりごはん) いそあえ じゃがいものみそしる	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/かたく り粉/こま/じゃがい も/米粉/上白糖	豚肉/さつまあげ/干 ひじき/かつお節/牛 乳/豆腐	たまねぎ/にんじん/ チンゲンサイ/キャ ベツ/もやし/こまつな /えのき/ねぎ/パナ ナ	せんべい ぎゅうにゅう こめこのソフトクッキー 0歳児こめこクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 567 19.7 23.9 16.1 17.2 1.6 1.6
3 /土	チーズパン ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい/チーズパン	牛乳/豆乳プリン	白ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	428 431 9.9 12.7 16.2 17.7 1.1 1.2
5 /月	ごはん きんぴらに かみかみナムル わかめスープ かまかみこんだて	精白米/米油/こん やく/上白糖/こま 油/バター/小麦粉	豚肉/生揚げ/カニカ マフレーク/わかめ/ 凍り豆腐/牛乳/きな 粉	野菜フルーツジュース /ごぼう/にんじん/ だいこん/こまつな/ きゅうり/切干しだい こん/ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう きなこクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	483 554 18.5 23.1 16.2 20.8 1.7 2.0
6 /火	ごはん ツナのさんがやき ワンタンたんたん	せんべい/精白米/小 麦粉/かたくり粉/パ ン粉/ワンタン/こま 油/上白糖/米油/こ ま	まぐろ缶/たまご/豚 肉/牛乳/鶏肉	ねぎ/たまねぎ/チン ゲンサイ/もやし/に んにく/しょうが	せんべい ぎゅうにゅう とりそぼろおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	623 682 22.5 26.3 24.1 25.6 1.8 1.9
7 /水	ごはん とりにくのパンこやき いそあえ キャベツのみそしる	精白米/パン粉/米油 /上白糖/油/丸パン	ヨーグルト/鶏肉/塩 昆布/焼き竹輪/混合 だし(かつお節・いわ し煮干し)/油揚げ/ 牛乳	こまつな/にんじん/ キャベツ/たまねぎ/ しめじ	ヨーグルト ぎゅうにゅう あげぱん 0歳児にゅうがし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	460 524 22.5 24.6 13.5 16.8 1.4 1.7
8 /木	ココアパン トマペコのポークチャップ (トマトのポークチャップ) ポイルブロック とうふスープ	ココアパン/薄力粉/ じゃがいも/米油/マ ヨネーズ/ビスケット	牛乳/豚肉/ウイン ナー/豆腐	たまねぎ/トマト/ ピーマン/ブロッコ リー/にんじん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ビスケット 0歳児にゅうがし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 541 23.0 24.2 21.1 21.8 2.0 2.3
9 /金	きつねうどん しらすいりすのもの バナナ	せんべい/ゆでうどん /上白糖/こま/プレ ミックス粉/マヨドレ	かつお節/油揚げ/鶏 肉/しらす干し/わか め/牛乳/豆乳/ロ ースハム	ねぎ/にんじん/こま つな/きゅうり/みか ん缶/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう ハムマヨパン	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 555 19.7 23.4 17.1 18.0 1.9 2.1
10 /土	カレーライス マカロニサラダ フルーツゼリー	せんべい/精白米/米 油/じゃがいも/マカ ロニ/とうもろこし缶 /マヨドレ	豚肉/牛乳	たまねぎ/にんじん/ きゅうり/フルーツゼ リー	せんべい ぎゅうにゅう せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 543 14.4 16.5 15.9 15.8 1.3 1.3
12 /月	ごはん キッズマーボー きゅうりのマヨあえ こまつなのみそしる	精白米/米油/上白糖 /かたくり粉/マヨ ネーズ/スパゲッティ	豆腐/豚肉/大豆/か つお節/混合だし(か つお節・いわし煮干 し)/牛乳/ウイン ナー	野菜フルーツジュース /にんじん/ねぎ/ しょうが/きゅうり/ こまつな/たまねぎ/ ピーマン	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう ナポリタン	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 559 20.2 24.3 16.4 19.8 1.7 2.2
13 /火	ごはん とりにくのマヨネーズやき もやしのカレーサラダ チンゲンサイのスープ	せんべい/精白米/米 油/マヨネーズ/上白 糖/とうもろこし缶/ 米粉/三温糖	鶏肉/ロースハム/油 揚げ/牛乳/豆乳	たまねぎ/もやし/に んじん/チンゲンサイ	せんべい ぎゅうにゅう こめこのマフィン	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 612 17.4 20.9 23.7 26.9 1.4 1.3
14 /水	ごはん にざかな ハムいりすのもの にらたまスープ	精白米/上白糖/はる さめ/こま油/コーン スターチ/食パン	ヨーグルト/めかじき /ロースハム/わかめ /たまご/鶏肉/牛乳	しょうが/きゅうり/ にら/にんじん	ヨーグルト ぎゅうにゅう ココアクリムサンド 0歳児しよぼん	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	480 539 22.4 23.6 12.0 13.9 1.7 1.8
15 /木	まるパン にくだんごのスープに とうさいサラダ レモンゼリー	丸パン/かたくり粉/ こま油/上白糖/こま /米油/精白米	牛乳/豚肉/凍り豆腐 /さつまあげ/大豆/ まぐろ缶/シリアール シウム&ビタミン/き んざけ	たまねぎ/チンゲンサ イ/にんじん/ねぎ/ こまつな/レモンゼ リー	ぎゅうにゅう はっごうにゅう さけおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	557 594 25.2 26.0 16.5 15.9 2.2 2.6
16 /金	子キンライス しろいんげんのスープ	せんべい/精白米/米 油/こま/上白糖/フ チケーキ/プレミッ クス粉	鶏肉/白いんげん/ ピューレ/ベーコン/ 牛乳/クリーム(乳脂肪・植 物性脂肪)	たまねぎ/いんげん/ にんじん/キャベツ/ みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	572 623 20.3 24.3 22.7 25.4 1.7 1.6
17 /土	やきうどん ぎゅうにゅう	せんべい/うどん/と うもろこし缶/油	ベーコン/牛乳	キャベツ/たまねぎ/ にんじん/白ぶどう とほうれんそうジュース	せんべい しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 460 9.5 13.1 14.4 17.3 1.6 1.8

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
19 /月	ごはん ちくわとぶたにくの ちゅかふうに マセドアンサラダ	精白米/かたくり粉 /米油/上白糖/こ ま油/じゃがいも/ マヨネーズ	豚肉/凍り豆腐/焼 き竹輪/チーズ/ ロースハム/牛乳/ カルカロアイス/ ヨーグルト	野菜フルーツジュ ース/こまつな/たま ねぎ/にんじん/ きゅうり	やさいフルーツジュ ース ぎゅうにゅう カルカロアイス 未満児ファイバーヨーグルト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 609 19.8 22.2 18.3 27.5 0.9 1.0
20 /火	ごはん さけのムニエル トマトとたまねぎのマリネ こまつなスープ	せんべい/精白米/ 小麦粉/米油/上白 糖/コッペパン	ぎんざけ/油揚げ/ ロースハム/牛乳/ ウインナー	トマト/たまねぎ/ こまつな	せんべい ぎゅうにゅう ホットドック	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 582 19.4 23.2 22.4 24.7 1.6 1.8
21 /水	ごはん なつとうのかきあげ キャベツこまつな なすのみそしる	精白米/小麦粉/油 /こま/上白糖/米 油/コーンフレーク	ヨーグルト/しらす 干し/たまご/納豆 /なると巻/かつお 節/豆腐/牛乳	にんじん/キャベツ /なす/たまねぎ/ ブルーベリー	ヨーグルト ぎゅうにゅう おなばけブルーベリーの さくざくクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 609 21.5 23.1 19.4 23.9 1.7 1.9
22 /木	ぶどうパン ハンバーグきのこソース もやしのスープ オレンジ 未満児みかん缶	ぶどうパン/パン粉 /米油/精白米/も ち米/三温糖	牛乳/豚肉/豆乳/ カニカマフレーク/ きな粉	たまねぎ/しめじ/ エリンギ/もやし/ にんじん/こまつな /オレンジ/みかん 缶	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きなこおはぎ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 562 22.1 22.6 18.9 17.8 1.7 1.9
23 /金	ひじきごはん (むぎいりごはん) とんじる	せんべい/精白米/ おおむぎ/米油/上 白糖/こんにやく/ じゃがいも/小麦粉	鶏肉/油揚げ/干ひ じき/混合だし(か つお節・いわし煮干 し)/豚肉/豆腐/ 牛乳/たまご	にんじん/さやいん げん/ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう にんじんころもやき	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 554 19.1 23.0 19.8 21.6 2.0 2.0
24 /土	いちごメロンパン チーズ ぎゅうにゅう フルーツゼリー	せんべい/いちごメ ロンパン/レーズン ラスク	フロセスチーズ/牛 乳	フルーツゼリー/白 ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい しろぶどうほうれんそうジュ ースラスク	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	447 510 9.7 14.9 14.1 19.0 0.9 1.2
26 /月	ごはん かじきのたつたあげ にんじんこまつな オレンジジュース	精白米/かたくり粉 /油/こま/はるさ め/上白糖/パン ネーズ/食パン/薄 力粉/米油	めかじき/牛乳/き な粉/豆乳	野菜フルーツジュ ース/しょうが/に んじん/もやし/きゅ うり/オレンジ ジュース	やさいフルーツジュ ース ぎゅうにゅう きなこトースト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	545 616 18.0 21.9 16.6 20.9 0.9 1.1
27 /火	ごはん キャバリオのキーマカレー (にんじんのキーマカレー) ポリュウムサラダ ヨーグルト	せんべい/精白米/ 米油/とうもろこし 缶/じゃがいも/上 白糖/プレミックス 粉	豚肉/脱脂粉乳/ ロースハム/しらす 干し/チーズ/ヨー グルト/牛乳/豆乳	にんじん/たまねぎ /きゅうり/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう バナナブレッド	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 625 19.9 23.5 18.1 19.9 1.7 1.8
28 /水	ごはん すどり きゅうりのごまふうみ ジャガパニーおじさんのスープ (じゃがいものスープ)	精白米/かたくり粉 /米油/上白糖/こ ま/こま油/じゃが いも/せんべい	ヨーグルト/鶏肉/ 生揚げ/凍り豆腐/ ベーコン/牛乳	しょうが/たまねぎ /にんじん/ピーマ ン/きゅうり/チン ゲンサイ/メロン	ヨーグルト ぎゅうにゅう メロン せんべい 未満児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 573 22.0 23.9 13.0 16.5 1.6 1.7
29 /木	まるパン とうふいりオムレツ もやしのおかかあえ コーンスープ	丸パン/米油/とう もろこし缶/精白米 /上白糖/こま	牛乳/豆腐/たまご /鶏肉/かつお節/ 油揚げ	にんじん/たまねぎ /もやし/キャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きつねおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	552 589 24.9 25.6 21.6 21.2 2.2 2.5
30 /金	とんどん こまつなとたまあげのこまマヨ わかめのみそしる	せんべい/精白米/ 米油/かたくり粉/ こま/上白糖/マヨ ネーズ/クッキー	豚肉/生揚げ/かつ お節/なると巻/わ かめ/牛乳	しょうが/キャベツ /にんじん/たまね ぎ/なす/こまつな /ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	533 561 20.1 24.2 21.3 22.9 2.0 2.1

- 都合により、食材や献立を変更する場合は、掲示等でお知らせいたします。
- 16日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはホットケーキとみかん缶になります。
- 材料名のプレミックス粉は、ホットケーキミックス（卵乳不使用）です。

今月の牛久市青果市場予定食材
**小松菜、長ねぎ、キャベツ、たまねぎ、
じゃが芋、ブルーベリー**

地産地消を推進するために、
牛久市青果市場の食材を優先に使用しています。
産地は、翌月に保育園の掲示板に掲載します。

うしくやさいオーケストラ

給食の放射性物質検査について

牛久市では、給食の提供に際して放射性物質検査を行っています。
検査結果は園で掲示をし、牛久市のホームページにも掲載しています。
☆食材検査・・・産地を考慮し、主に農産物、魚等を検査しています。